

Vous restez éveillée une partie de la nuit en repassant en boucle votre journée ? Vous avez du mal à vous concentrer car les pensées négatives vous envahissent ? Vous avez le sentiment de ne pas pouvoir contrôler votre esprit ?

Vous êtes certainement une *overthinker*, une personne qui ressasse pendant des heures des pensées, des expériences et des sentiments négatifs. Ces prises de tête sont souvent sources de tristesse, de colère, d'anxiété et de dépression.

Sortez de la boucle infernale et retrouvez sérénité et joie de vivre !

Découvrez dans ce livre :

- **Les facteurs déclencheurs de l'*overthinking*** et les raisons pour lesquelles les femmes en souffrent davantage.
- **Des méthodes efficaces et concrètes** pour vous en libérer et prendre de la hauteur.
- **Des témoignages d'*overthinkers*** abordant différents thèmes (couple, parentalité, emploi, deuil...).

Susan Nolen-Hoeksema est professeure de psychologie à l'Université de Yale depuis 2004. Elle a été récompensée à plusieurs reprises pour ses recherches sur la dépression, les humeurs et les questions du genre.

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture et illustration
Guylaine Moi

ISBN 979-10-285-1030-5



9 791028 510305

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Laure Joanin

Titre de l'édition originale :

Women who think too much

All rights reserved

© by Susan Nolen-Hoeksema, 2003

© éditions Jean-Claude Lattès
pour la traduction française, 2005

Composition et mise en pages
Patrick Leleux PAO

© 2018 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail – 75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1030-5
ISSN : 2427-7150

Susan Nolen-Hoeksema

CES FEMMES QUI PENSENT TROP

Débrancher (enfin) son mental
et reconquérir sa vie

POCHE
L E D U C . S

Avertissement

Le mot « *overthinking* » qui revient à plusieurs reprises dans ce livre signifie littéralement « penser trop ». Par ce vocable, l'auteur entend la propension à ressasser en boucle, de façon obsessionnelle, un certain nombre de pensées ou sentiments négatifs.

Sommaire

Première partie UNE ÉPIDÉMIE DE PRISE DE TÊTE

- | | |
|--|----|
| 1. Pourquoi est-ce dangereux ? | 9 |
| 2. Si ça fait si mal, pourquoi le faisons-nous ? | 41 |
| 3. La vulnérabilité spécifique des femmes | 59 |

Deuxième partie COMMENT S'EN SORTIR

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 4. Se libérer | 71 |
| 5. Prendre de la hauteur | 93 |
| 6. Éviter les futurs pièges | 121 |

Troisième partie LES FACTEURS DÉCLENCHEURS

- | | |
|--|-----|
| 7. Mariée à mes soucis ? | 149 |
| 8. Et les parents ? | 171 |
| 9. Le piège parental | 187 |
| 10. L'obsession professionnelle | 209 |
| 11. Pensées toxiques | 233 |
| 12. Je suis inconsolable :
le deuil et les traumatismes | 249 |
| 13. Et si la société prenait de la hauteur... ? | 271 |

Première partie

**UNE ÉPIDÉMIE
DE PRISE DE TÊTE...**



1

• Pourquoi est-ce dangereux ?

Depuis les quatre dernières décennies, les femmes ont bénéficié d'une indépendance accrue dans tous les domaines. Nous sommes aujourd'hui plus libres de choisir nos relations, nos carrières, nos modes de vie et le moment où nous voulons avoir des enfants – autant de choix qui paraissaient impossibles aux générations précédentes. Les progrès médicaux nous offrent des qualités de soin et une espérance de vie inégalées. Nous avons toutes les raisons d'être heureuses et confiantes.

Cependant, beaucoup d'entre nous sont parfois submergées d'angoisses, de pensées ou de sentiments qui, échappant à notre contrôle, pompent nos émotions et notre énergie. Nous souffrons alors de ce que l'on appelle une manifestation d'*overthinking* – des torrents de préoccupations et d'émotions négatives qui sapent notre vie quotidienne et notre bien-être. Nos inquiétudes

se porient sur des interrogations fondamentales : « Qui suis-je ? Que suis-je en train de faire de ma vie ? Que pense-t-on de moi ? Pourquoi suis-je insatisfaite et malheureuse ? » Bien sûr, il est difficile de répondre à de telles questions. Alors nous traquons chaque indice, réfléchissons pendant des heures. Avec pour résultat de nous angoïsser encore plus, libérant d'autres sources d'anxiété, plus ou moins grandes : « Mon fils se drogue-t-il ? Pourquoi n'ai-je pas un travail plus enrichissant ? Comment faire pour que mon mari s'intéresse encore à moi ? Pourquoi suis-je incapable de garder mon sang-froid face à ma mère ? »

Ces pensées vont et viennent au gré de nos humeurs mais nous parvenons rarement à en trouver les réponses. Souvent, il suffit d'un seul événement insignifiant pour provoquer des heures ou des jours de torture mentale et de désarroi. Votre patron vous a adressé une remarque sarcastique et vous passez des nuits entières à vous demander ce qu'il a voulu dire, à ressasser votre culpabilité ou votre honte. Un ami a fait un commentaire sur votre poids, aussitôt vous focalisez sur son manque de tact, passez mentalement au crible votre apparence. Votre conjoint est trop fatigué pour faire l'amour... Résultat : des heures d'insomnie à vous interroger sur l'avenir de votre couple.

Cette spirale de méditation morbide touche davantage les femmes que les hommes. Au fil de mes recherches, j'ai constaté en effet que ces dernières sont plus susceptibles de s'y laisser glisser et d'en rester prisonnières.

Veronica, par exemple, est une mère au foyer de vingt-sept ans, jolie, avec des cheveux auburn et des yeux

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

bruns pétillants. Pour son plus grand plaisir, ses journées sont consacrées à l'éducation de ses jumeaux âgés d'une dizaine de mois et à des activités au sein de sa communauté. Pourtant, lorsqu'elle a du temps de libre, elle cède à cet état négatif que j'appelle l'*overthinking* :

Quel est mon problème ? Pourquoi suis-je toujours insatisfaite ? Je m'implique sans cesse dans de nouveaux comités, je mets sur pied des activités intéressantes pour mes enfants, mais tout ça me paraît sans intérêt... Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Est-ce une question hormonale ? Non, ça dure au moins pendant un mois ! Je ne sais pas, peut-être ai-je fait les mauvais choix ? J'ai affirmé vouloir être femme au foyer, mais si je m'étais trompée ? Rick apprécie-t-il vraiment ce que je fais pour les enfants ?

Au bout de cinq minutes, Veronica se met à penser à ses problèmes de poids, à son couple, à sa vie avant la naissance des jumeaux.

Jamais je ne perdrai les sept kilos pris pendant ma grossesse. Je suis condamnée à les garder le restant de ma vie. Et ça ne fera qu'empirer avec l'âge. Et si Rick rencontre une fille séduisante à son bureau ? S'il en avait marre de moi ? Comment pourrais-je me débrouiller seule avec les enfants ? Et comment retrouver un emploi ? Je n'ai jamais eu de véritable qualification. Mon travail ne m'a jamais plu et de toute façon, mon patron ne pouvait pas me voir...

Les femmes peuvent ruminer sur tout et n'importe quoi – leur apparence, leur famille, leur carrière, leur santé. Elles s'imaginent souvent qu'il s'agit d'une des caractéristiques de leur sexe, d'une de leurs qualités

de base, le reflet de leur tendresse naturelle. C'est en partie exact, mais l'*overthinking* est également un poison toxique. Il paralyse nos envies, notre aptitude à régler les problèmes. Il fait fuir nos amis ou nos proches et détruit notre bien-être émotionnel. Les femmes ont deux fois plus tendance que les hommes aux épisodes dépressifs et il semble que leur *overthinking* chronique en soit l'une des causes. Pourtant, rien ne nous oblige à tomber dans ce travers. Nous avons, si nous le voulons, la capacité de nous dégager de cette manifestation d'hypersensibilité, de sautes d'humeur exacerbées et d'apprendre à reconnaître et à exprimer correctement nos émotions. Il est toujours possible de les contrôler et de gérer les situations qui nous bouleversent, de garder notre sérénité malgré les conflits, les tragédies et les chaos du quotidien. Rien ne nous interdit de tenir le cap, même dans les plus grosses tempêtes. Chacune d'entre nous a la faculté de diriger sa vie émotionnelle.

Échapper à l'*overthinking*

Échapper à l'*overthinking*, c'est comme tenter de se dégager de sables mouvants. Pour retrouver la liberté, la première démarche consiste à desserrer l'étau des pensées qui vous étouffent. La deuxième est de sortir du marécage, de rejoindre la terre ferme et de prendre de la hauteur afin de déterminer la direction que vous voulez donner à votre vie. Enfin, la troisième est d'éviter les pièges qui pourraient vous faire retomber dans cette spirale sans fond. Au fil de ces pages, je donnerai différentes méthodes pour réussir chacune de ces étapes.

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

Certaines personnes acquièrent ces stratégies naturellement. Comme Jenny, une agent de change âgée de trente-deux ans. Depuis un an, elle sort avec Sean, un jeune botaniste employé à l'Agence de Protection de l'Environnement de New York. Tous deux adorent recevoir leurs nombreux amis, dans le petit appartement de Sean, dans les faubourgs de la ville. Le jeune homme, ayant invité quelques copains à dîner, vendredi soir, a demandé à Jenny si elle pouvait venir l'aider vers seize heures. Elle a accepté avec plaisir, mais dans l'après-midi s'aperçoit qu'elle est en retard pour envoyer des factures censées partir avant dix-huit heures. Vers quinze heures, elle appelle Sean pour l'avertir. Concentrée sur son travail, elle ne voit pas le temps passer. Quand elle regarde la pendule, il est déjà dix-sept heures quarante-cinq – il ne lui reste que trois quarts d'heure avant l'arrivée des invités. Quand elle arrive essoufflée chez Sean à dix-huit heures vingt, ce dernier l'accueille avec une froideur manifeste. La scène éclate après le départ des convives. Hors de lui, Sean lui assène ses quatre vérités : elle est égoïste, obsédée par sa carrière et indifférente. Jenny trouve sa colère excessive. Au bout d'une demi-heure de reproches incessants, elle s'en va en claquant la porte.

Toute la nuit, elle tourne et retourne cette dispute dans sa tête, éberluée par la cruauté dont Sean a fait preuve. Elle passe en revue toutes les paroles qu'il a prononcées, imagine les réponses sarcastiques qu'elle aurait pu lui faire, se remémore les nombreuses fois où il l'a déçue.

Il est complètement à côté de la plaque. Oser me dire que je ne pense qu'à mon boulot ! C'est totalement faux ! Il n'a pas idée de la pression que je subis au bureau et il s'en moque. C'est lui, l'égoïste ! Pourquoi a-t-il invité des gens alors que j'étais occupée ? Il ne pense qu'à lui, qu'à son plaisir. J'aurais dû lui dire qu'il devenait hystérique. Ça l'aurait stoppé net.

Finalement, Jenny s'endort mais se réveille le lendemain matin, tendue, obsédée par les mêmes pensées, de plus en plus furieuse. Soudain, elle se reprend : « Ça y est ! Je recommence, se dit-elle. Ça ne me mène nulle part. Je dois me contrôler. »

Elle va courir le long de la rivière, histoire de faire le point et de se distraire. De retour chez elle, elle revit mentalement sa dispute avec Sean. Elle parvient à discerner les vérités qu'il a prononcées, mais également ce en quoi il a exagéré. Et se rend compte qu'elle tient à lui, que rien – et surtout pas une querelle stupide – ne doit détruire leur relation. Elle réfléchit à ce qu'elle a envie de lui dire – qu'elle l'aime, qu'elle est désolée de l'avoir blessé, mais que ses accusations l'ont bouleversée. Elle imagine les différentes réactions que pourrait susciter en lui chacune de ces paroles, et rapidement sa colère reprend le dessus. Sean lui paraît de nouveau injuste, désagréable. Alors, inquiète de se sentir happée dans un tourbillon de pensées négatives, elle décide de se changer les idées et de remettre à plus tard ces ruminations. Après avoir appelé une amie pour se remonter le moral, elle reprend sa réflexion et décide qu'elle est prête à appeler Sean. Elle a l'esprit clair et sa bonne humeur est revenue. La conversation se déroule de façon

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

positive : non seulement elle est capable d'exprimer ce qu'elle a ressenti mais aussi de l'écouter calmement. Finalement, réconciliés, ils prennent rendez-vous pour le lendemain soir.

Pourtant, au départ, Jenny avait mal abordé cette dispute. À force de penser aux paroles de Sean, à ce qu'elle aurait dû lui répondre, elle n'a fait qu'augmenter sa fureur et son désarroi. Si elle avait poursuivi dans cette voie, elle aurait probablement proféré des mots préjudiciables à sa relation. Mais en utilisant un certain nombre de stratégies pour rompre le cercle vicieux de ses pensées – prendre de la hauteur, développer des solutions positives et éviter à nouveau les pièges de *l'overthinking* –, Jenny est parvenue à dépasser son conflit. Plus concrètement, elle s'est libérée de sa rumination en s'accordant une pause. Grâce à une activité physique – le jogging –, elle a éliminé ses sentiments négatifs puis pris de la distance avec la dispute proprement dite en se concentrant sur son objectif majeur : sauvegarder sa relation.

Toutes les études que j'ai menées au cours des vingt dernières années m'ont convaincue que la clef d'une vie harmonieuse et saine passe absolument par la gestion de nos émotions négatives. Ces dernières exercent de profondes influences sur nos pensées et nos comportements. Lorsqu'on est triste, on a davantage tendance à noircir les situations présentes. Il est plus dur de réfléchir posément, de prendre des décisions ou même d'accomplir une tâche. Remâcher sa tristesse, c'est risquer d'être entraînée dans le désespoir, le dégoût de soi, l'impuissance et l'immobilisme, de voir des menaces partout, de s'inventer des maladies graves... En effet, comment

se concentrer assez longtemps sur un objectif lorsque l'esprit vole d'une inquiétude à une autre ? Le danger est d'agir impulsivement ou, à l'inverse, de rester paralysé par la peur. L'anxiété provoque des troubles physiologiques chroniques et handicape la capacité d'action. En se complaisant dans la tristesse, la colère ou l'anxiété, les *overthinkers* se focalisent sur les pensées créées par leur humeur négative, les tournent et les retournent dans tous les sens. À force de les prendre au sérieux, ce sont elles qui gouvernent leurs prises de décision.

Comment fonctionne exactement l'*overthinking* ?

L'*overthinking* consiste à examiner, interroger ses pensées et sentiments négatifs. À les malaxer comme de la pâte. Tout peut démarrer, par exemple, après une dispute avec une amie. On commence par se dire : « Comment a-t-elle pu me parler ainsi ? Que signifiait exactement sa phrase ? Comment dois-je réagir ? » Certaines personnes trouvent facilement une réponse à ces questions : « Elle était de mauvaise humeur », « Elle est comme ça avec tout le monde », « Je ne dois pas y accorder d'importance » ou « Je vais lui dire qu'elle m'a blessée et puis passer à autre chose ».

Mais les questions peuvent aussi entraîner irrémédiablement d'autres interrogations – c'est ce que j'appelle *l'effet levure*. On se dit : « Je ne supporte pas d'être fâchée avec elle. Que pense-t-elle de moi ? Et si elle ne change pas d'avis ? » À l'exemple d'une pâte

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

agrémentée de levure, nos pensées négatives gonflent, doublent de volume et progressivement prennent toute la place dans notre esprit. Au début, elles se focalisent sur l'événement qui vient d'avoir lieu, mais peu à peu on glisse vers d'autres situations du passé, du présent, brassant pêle-mêle nos doutes les plus intimes. Plus ça va, plus on se torture : « Si je suis incapable de faire face à ce genre de conflit, comment puis-je diriger ma société ? Je me laisse marcher dessus. J'en ai assez mais je suis trop faible pour y remédier... Mes parents ne m'ont jamais appris à me maîtriser. Normal, eux non plus ne savaient pas garder leur sang-froid. »

Franny, une séduisante divorcée âgée de cinquante-cinq ans, succombe fréquemment à cet « effet levure ». Cela commence le plus souvent par des questions concernant son métier de paysagiste. Soucieuse de plaire à sa clientèle exigeante et fortunée, elle passe énormément de temps à s'inquiéter de la qualité de ses plans. Voilà un exemple type de la dérive de ses ruminations :

Je n'ai pas été assez persuasive dans ma présentation du projet. J'aurais dû insister davantage. Ces objections étaient stupides. J'ai cédé. Pourtant, il a dit « c'est encore envisageable ». Que voulait-il dire ? Pourquoi ne lui ai-je pas demandé ? Qu'est-ce que je peux être timorée parfois !

Puis, Franny se souvient d'anciens clients qui ont critiqué ses plans :

C'est comme ce type qui jugeait mes idées dénuées d'intérêt. Comment osait-il dire ça ? Comment ai-je pu le laisser parler

sans réagir ? Finalement, il les a acceptées. Il voulait juste montrer qui était le plus fort...

Bien que la majorité de sa clientèle apprécie son travail, l'esprit de Franny ne gravite qu'autour de mauvais souvenirs professionnels. Puis, peu à peu, l'entraîne dans une réflexion douloureuse sur sa relation avec Andrew, un homme d'affaires d'origine arménienne qui possède une chaîne de restaurants de luxe végétariens. Intelligent, bourré d'humour, il est très apprécié de ses clients. Franny, qui en est très amoureuse, se demande constamment ce qu'il pense d'elle.

Il pourrait avoir toutes les femmes qu'il veut – célibataires ou mariées. Il est beau, riche et totalement fascinant. Comment ai-je pu me comporter aussi bêtement, le week-end dernier ? On avait prévu de passer une super journée à faire du bateau mais j'ai trop bu et j'ai pris des coups de soleil. Je devais avoir l'air complètement idiot. J'ai honte de l'avoir embarrassé devant ses amis.

Après Andrew, Franny pense à son sex-appeal, à sa santé et à son fils de vingt ans. Pourtant, ces deux derniers sujets ne lui posent aucun problème : son récent bilan médical est excellent et elle a passé une soirée très agréable avec son fils, la semaine d'avant. Mais l'esprit de Franny ne parvient à se focaliser que sur les aspects négatifs de sa vie, à savoir qu'elle n'a pas eu d'orgasme lors de son dernier rapport avec Andrew, deux jours plus tôt, que sa mère a probablement une leucémie et que son fils boit un peu trop...

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

Franny saute d'une pensée à une autre – elles semblent toutes reliées – sans jamais rien résoudre. Cet *overthinking* en chaîne la rend malheureuse et paralyse sa vie. Si elle n'y met pas bon ordre, elle prend le risque de ruiner à la fois sa santé, sa carrière et sa relation avec Andrew.

Les différents types d'*overthinking*

Il, y a trois types de base. Bien que certaines femmes aient tendance à se « spécialiser », nombreuses sont celles qui cumulent les trois formes.

1. L'*overthinking* agressif

C'est le plus fréquent. Il se concentre essentiellement sur les torts dont on s'imagine être victime. Celles qui en sont atteintes ont tendance à endosser l'attitude de personnes meurtries dans leurs droits et se focalisent sur çes sentiments de vengeance ou de revanche.

Ils ont rejeté ma demande d'inscription à l'université. Je n'arrive pas à le croire. Je suis bien plus qualifiée que la majorité des gens. Je parie qu'ils prennent les enfants des anciens élèves même s'ils sont moins bons que moi. J'ai travaillé dur, je le méritais. Ils font une grave erreur. À moins qu'ils aient des préjugés contre moi. Je vais attaquer ces salauds en justice !

Il arrive bien sûr qu'on ait réellement subi des torts et qu'on soit victime d'une injustice. Mais *l'overthinking*

agressif tend à définir les autres comme des « méchants » sans tenir compte de « l'autre versant de l'histoire ». Cela peut nous pousser à agir impulsivement, à vouloir nous venger des autres au risque d'en faire les frais : en entamant une action en justice inutile et coûteuse ou en tombant dans la violence physique.

2. *L'overthinking* autonome

Il débute innocemment à la suite d'une vive émotion ou lorsque l'on réfléchit à un événement récent. On commence alors à chercher les causes des sentiments qu'on éprouve.

Peut-être suis-je déprimée parce que je n'ai pas d'amis ? Ou parce que je n'ai pas perdu de poids ce mois-ci ? Et si c'était à cause de mon passé ? D'où vient ma colère ? De mon attitude servile au bureau ? Des remarques désagréables de ma mère ? Est-ce parce que ma vie ne ressemble pas à ce que je voudrais ?

Lorsqu'on rumine, toutes ces possibilités nous paraissent vraisemblables. Non seulement nous les acceptons, mais nous inventons des explications de plus en plus dramatiques. Le danger est de créer des problèmes qui n'existent pas – ou de les amplifier. Nos pensées ne semblent plus nous appartenir. Elles sont autonomes et nous poussent à prendre de mauvaises décisions : démissionner de notre travail, annuler des sorties, abandonner nos études, s'opposer aux autres.

3. L'*overthinking* chaotique

On parle d'*overthinking* chaotique lorsque les pensées négatives ne surviennent pas en ligne droite, logiquement reliées les unes aux autres. C'est comme si tous les problèmes – la plupart n'étant même pas formulés – envahissaient l'esprit en même temps.

Je ne parviens pas à supporter la pression au bureau. Je suis totalement débordée. De toute façon, je suis nulle, je mérite d'être virée. Mon mari a un nouveau voyage d'affaires, la semaine prochaine. Il part trop souvent et me laisse seule avec les enfants. Il se préoccupe plus de son travail que de sa famille. Mais je n'ose pas le lui faire remarquer. Je crois que j'ai trop peur d'entendre qu'il ne m'aime plus. Je ne suis bonne à rien. Et je ne sais pas quoi faire.

Ce type d'*overthinking* conduit fréquemment à l'immobilisme. En effet, comme l'on est incapable d'identifier clairement ses pensées ou ses sentiments, de se concentrer sur une inquiétude en particulier, on a tendance à se replier sur soi-même ou à se dérober devant la réalité. Certaines personnes cherchent à fuir ce désarroi confus dans l'alcool ou la drogue.

Testez votre tendance à l'*overthinking*

Au cours de mes années de recherches, j'ai mis sur pied un petit questionnaire destiné à évaluer la tendance de chacune d'entre nous à se complaire dans un négativisme

chronique. Répondez aux questions ci-dessous pour situer votre degré personnel :

Quand vous êtes bouleversée – triste, nerveuse, cafardeuse – comment réagissez-vous ? Pour chaque affirmation ci-dessous, réfléchissez si vous pouvez dire « Jamais ou presque jamais », « Parfois », « Souvent » ou « Toujours ou presque toujours ». Attention : notez bien ce que **vous faites** quand vous êtes bouleversée, et non pas ce que vous pensez devoir faire.

Je pense :

- À quel point je me sens seule.
- À mon sentiment de fatigue ou à des douleurs physiques.
- À quel point j'ai du mal à me concentrer.
- À quel point je suis démotivée et passive.
- « Pourquoi suis-je incapable de m'en sortir ? »
- Je me repasse en boucle un événement récent en souhaitant qu'il se soit mieux passé.
- À quel point je suis triste ou anxieuse.
- À tous mes défauts, mes échecs, mes fautes, mes erreurs.
- À quel point je manque d'énergie.
- À mon manque de capacité de réaction.

Si vous avez répondu « Jamais ou presque jamais » à toutes ces questions, ou éventuellement « Parfois » à deux ou trois, félicitations ! Vous avez mis sur pied d'excellentes stratégies pour combattre l'*overthinking*. Si vous avez répondu « Souvent » ou « Toujours » à la majorité des questions, vous avez tendance à ressasser vos sentiments au lieu de gérer votre vie émotionnelle.

Ne pas confondre l'*overthinking* avec...

Les gens confondent souvent l'*overthinking* avec l'anxiété. Malgré quelques points communs apparents, ces deux syndromes sont très différents. Le deuxième implique le « Et si ? », tout ce qui quotidiennement nous pousse à nous interroger sur l'avenir : « Et si je ne dis pas ce qu'il faut ? » « Et si je rate mes études ? » « Et si ce rendez-vous amoureux se passe mal ? »

Les anxieux dépensent une énergie considérable à anticiper les problèmes qui pourraient arriver, à penser à ce qu'ils devraient faire tout en s'inquiétant de ne pas en être capables. Les *overthinkers* **sont** d'incroyables anxieux mais ils font davantage que s'inquiéter pour l'avenir : ils se focalisent sur des événements du passé, des actes, des situations qu'ils auraient voulu différents. Ils ne sont pas dans le « Et si ? ». Contrairement aux anxieux, ils sont absolument convaincus que le pire est déjà arrivé. Il leur faut peu de temps pour être absolument certains d'être dans une impasse professionnelle, d'être méprisés par leurs amis, de l'échec de leur couple, etc. L'*overthinking* n'a rien à voir non plus avec les troubles compulsifs. Les gens atteints de TOC nourrissent effectivement des réflexions obsessionnelles, mais ces dernières sont concentrées sur des situations ou des événements extérieurs à eux-mêmes. Ces pensées sont perçues par le sujet comme étrangères et gênantes. Par exemple, une personne obsédée par les microbes est persuadée que tout ce qu'elle touche est contaminé. Elle se lavera les

mais une centaine de fois par jour sans jamais parvenir à faire disparaître cette obsession. La torture que vivent les victimes de TOC concerne également des actes spécifiques. « Ai-je éteint le gaz ? Ai-je fermé la fenêtre ? Ai-je renversé quelqu'un avec ma voiture sans le savoir ? » Ces doutes permanents qui handicapent leur vie sont jugés insignifiants par les autres – même par les *overthinkers* chroniques.

Enfin, il ne faut pas confondre l'*overthinking* et la « réflexion profonde ». Quand je parle de ce syndrome autour de moi, on me réplique souvent : « N'est-ce pas plutôt bon signe d'analyser ses émotions ? De réfléchir aux questions qu'elles soulèvent ? C'est la preuve qu'on n'est pas superficiel, qu'on a la capacité d'affronter son passé, de se remettre en cause. » Certes, nos pensées négatives nous révèlent parfois certains problèmes que nous refusons de voir. De longues années de recherche en psychologie ont même prouvé que ceux qui les refoulent chroniquement sont plus sujets à des troubles physiologiques, tels l'hypertension, les maladies cardiaques et même les désordres du système immunitaire, car elles indiquent souvent un conflit intérieur mal géré. À ce titre, il faut les prendre au sérieux et il n'est jamais mauvais de se livrer à une auto-analyse. Cependant, trop les écouter présente certains dangers, car elles ne nous mènent pas en ligne directe à nos véritables soucis. Tel un prisme, elles nous présentent souvent une vision déformée, rétrécie, de ce qui nous entoure – c'est ce que j'appelle l'*effet loupe déformant* de l'*overthinking*. Polluée par nos humeurs négatives, notre réflexion perd de sa qualité. Au lieu de voir notre présent et notre

1. Pourquoi est-ce dangereux ?

passé tels qu'ils sont réellement, nous n'en analysons que les aspects sombres. C'est ce qu'explique Sandy, une serveuse d'une cinquantaine d'années :

Dès que mon moral baisse, deux choses me viennent en tête – c'est comme si mon cerveau s'y connectait directement. Je me lamente de ne pas avoir assez d'amis et de vie sociale. Quand je me sens bien, j'ai tendance à ne pas penser à tout ça.

« *C'est comme si mon cerveau s'y connectait directement* »... Sandy a raison. L'*overthinking* ouvre littéralement la porte à tous les nœuds négatifs enfouis dans notre cerveau : pensées, souvenirs, regrets, attentes frustrées... Comme si l'on suivait une route éclairée, on tire sur l'un qui nous conduit inexorablement à un autre, puis encore à un autre. Très vite, on accumule une tonne d'informations négatives qui se brouillent dans notre tête. C'est ainsi qu'une simple dispute avec notre fils peut nous mener, de fil en aiguille, à remettre en cause l'éducation qu'on a reçue, à gémir sur notre vie professionnelle, sur l'incompétence de nos patrons, etc.

Les principaux effets

À la suite d'une douzaine d'études menées auprès de gens de tout âge et de tout niveau social, depuis vingt-cinq ans, j'ai constaté que l'*overthinking* :

- rend la vie plus difficile à vivre – augmentation du stress, amoindrissement de la réactivité et de la prise de décisions ;

- nuit aux relations avec les autres – risques accrus d’abandon, de séparation. Incapacité à améliorer nos rapports à autrui ;
- contribue, dans les cas les plus graves, à de graves troubles comportementaux ou mentaux, comme la dépression, l’anxiété et l’alcoolisme.

J’ai constaté de façon concrète les premiers effets rava-geurs en octobre 1989, à l’époque où j’étais encore professeur à l’université de Stanford. Afin de mener ma première enquête sur le sujet, j’avais distribué à deux cents de mes étudiants un questionnaire d’évaluation sur leur tendance à « trop penser » et à l’anxiété. Quelques jours plus tard, la baie de San Francisco était frappée par un violent tremblement de terre – 7,1 sur l’échelle de Richter –, le plus important en Californie du Nord depuis 1906.

Le bilan fut impressionnant : soixante-deux victimes, trois mille cinquante-sept blessés, douze mille sans-abri, près de vingt mille maisons et deux mille six cents entreprises détruites. Des incendies se déclarèrent un peu partout dans la baie, et l’extrémité du Bay Bridge, principal point de liaison entre San Francisco et la East Bay, s’effondra.

Pendant plusieurs semaines, les médias ne parlèrent que de cette tragédie : images d’immeubles en feu, blessés courant dans les rues, bâtiments effondrés, récits de survivants.

Une dizaine de jours après la catastrophe, cent trente-sept étudiants me rendirent leurs questionnaires dûment remplis. J’en profitai pour leur donner une autre série de questions sur la dépression et les interroger sur

leur expérience du tremblement de terre. Avaient-ils été blessés ou avaient-ils perdu leur maison ? Leurs familles proches ou leurs amis avaient-ils été touchés ? Il était important de prendre en compte cet événement pour mesurer équitablement leur niveau de stress ou d'anxiété. J'ai recontacté ces étudiants quelque temps plus tard, exactement sept semaines après le séisme, afin de voir si les *overthinkers* restaient plus déprimés que les *non-overthinkers*. Comme je m'y attendais, les manifestations dépressives consécutives à la catastrophe étaient nettement plus marquées et plus durables chez les premiers que chez les seconds. Et ce, **quelles que soient la réalité et la gravité des événements qu'ils avaient vécus**. En résumé, les *overthinkers* chroniques offraient de nombreux symptômes d'une névrose post-traumatique – anxiété, sentiment de torpeur, insécurité.

Jill, élève en deuxième année à Stanford, faisait partie des étudiantes interrogées. Le soir du tremblement de terre, elle était dans sa chambre, sur le campus, avec Leila, sa colocataire, en train de discuter de leurs futurs examens de mi-trimestre. Jill avait grandi à Los Angeles et avait donc une grande expérience des séismes. Cependant, cela ne servit qu'à alimenter son *overthinking* :

Pourquoi suis-je incapable d'oublier ? Ce n'est pourtant pas la première fois que je vis ça. Mais je n'arrive pas à me le sortir de la tête. J'ai l'impression de revivre en permanence le moment où la terre s'est mise à trembler. L'étagère a failli tomber sur Leila et je n'ai rien pu faire, je suis restée plantée là à hurler. Elle aurait pu être tuée mais je n'ai pas bougé.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ces femmes qui pensent trop

Susan Nolen-Hoeksema



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E